

# Vitaliteits-check-up... anders bekeken

'The Vitality Coach' biedt een "vitaliteits-check-up" aan, gebaseerd op

## 1. Meridiaanmeting

Als maat voor de algehele vitaliteit wordt d.m.v. een non-invasieve energetische screening (i-Health), via de vinger- en teen-toppen de energetische eigenheid (energiestatus, energieregulatie en -blokkaden) bepaald. De onmiddellijk geobjectiveerde resultaten worden besproken. Een persoonlijk wellness/lifestyle-rapport kan als optie via email worden voorzien.



Deze reproduceerbare biofeedbackmethode geeft een totale functionele status van alle energie-regulatiekringen weer. De betrouwbaarheid is gebaseerd op vele klinische referenties, de ervaringen uit de Russische MIR-ruimtevluchten en de duizenden jaren oude traditionele Chinese acupunctuurkennis. De methode is wetenschappelijk onderbouwd en complementair aan het regulier medisch onderzoek, dat vooral biochemische en structurele afwijkingen beschouwt. Minstens even belangrijk zijn de invloeden van 'work- & life style', omgeving en de psyche. De psyche en haar emoties behoren nl. tot de belangrijkste gezondheidbeïnvloedende factoren.

De actuele vitaliteit, het spontane regulatie- en aanpassingsvermogen (veerkracht) en de mogelijke hyper/hypo/blokkade-verstoringen worden gerapporteerd en opgeslagen voor vergelijking op langere termijn. Het gebrek aan vitaliteit en eventuele afwijkingen kunnen mogelijk leiden naar chronische klachten en hun onprettige gevolgen. Preventie is dus de boerschap!

Diverse specifieke grafieken bieden in één oogopslag meta- én detailweergave van o.a.:

- energieniveau's, energieverdeling, asymmetrieën en blokkades
- mate van stressverwerking en eventuele schade door stress (parasympatische tonus)
- balans anabole/katabole processen, stress-weerstand of actuele tendens-burn-out.
- Invloed van emotionele/rationele druk.
- de vitaliteits-index, de verhouding tussen actuele motivatie en realisatiekracht
- de psycho-somatische harmonie-index, een waarneming van evenwicht en welbevinden.
- Histogram 'vitaliteitstendens' naar Popp-Kolmogorov-Schmirnov (verstarring of chaos)

Kortom, met een grafische weergave van het energieniveau, de regulatie capaciteit en de vegetatieve balans, wordt een beeld geboden van de fysieke en psychische veerkracht alsook van de belastbaarheid van de cliënt, m.a.w. "**Vitaliteit in beeld!**"



## 2. HRV & Hartcoherentie

- als maat voor het functioneren van het autonoom zenuwstelsel
- indicatie streven naar verbetering via training

## 3. Ademfunctie

(zelftest \*)

- PEF en FEV1 (longinhoud en peakflow 1 seconde) als maat voor de ademhalingsfunctie, belangrijke basis van energie en vitaliteit (Spirometrie)
- CO2 in uitgeademde lucht (optie 2012)
- Evt. indicatie doorverwijzing naar arts

## 3. Zuurstofsaturatie

(zelftest \*)

- als maat voor de algemene zuurstofvoorziening en fysieke conditie (SPO)
- evt. indicatie doorverwijzing naar arts

## 4. Body-Composition

(zelftest \*)

- gewicht en BMI
- % samenstelling spier / vet / inwendig buikvet / bot / water (Tanita-weeg-analyser)
- basisbehoefte kcal
- Verhouding Heup-/Buikomtrek (metabole risico's)
- indicatie beweging, aanpassing voeding, ...

## 5. Biochemische factoren

(zelftest \*)

- pH van lichaamsvochten (ochtend-/dag-urine, speeksel) als maat voor acidificatie
- bloedglucose (nuchter !)
- Cholesterol LDL, HDL, TOT/HDL ratio
- indicatie aanpassing voeding en lifestyle, aanbevolen suppletie, evt. doorverwijzing naar huisarts

## 6. Andere testen en zelftesten

(zelftest \*)

- diverse in te vullen quests (deels op pc met onmiddellijke grafische voorstelling) helpen u een beter beeld te vormen van uw leefgewoonten en de positieve/negatieve invloeden.
- Andere (nader te bepalen)

\* Disclaimer: De testen in rubrieken 2 t.e.m. 6 zijn optioneel. U kan en mag deze zelf doen. 'Zelftest' betekent dan ook dat u zelf de test uitvoert. Materiaal kan u aanschaffen (vrije verkoop) of het kan u ter beschikking gesteld worden. U wordt toegelicht of begeleid waar nodig. Een eventuele 'prik' (glucose, cholesterol) moet u zelf doen, dat is nagenoeg pijnloos met de daartoe voorziene prikpenen. U kan ook bij uw arts terecht voor bepaalde testen.

Bij alle items wordt uitgegaan van de gangbare referentiewaarden, zodat snel kan aangegeven worden waar u zelf verbetering kan bereiken (bvb. pH) of waar doorverwijzing naar de huisarts aanbevolen is (bvb. PEF/FEV voor gericht onderzoek ademhalingsstelsel).

Meridiaanmeting (Rubriek 1) is geen medische diagnose, wel een energetische balans volgens het meridiaansysteem. Verstoringen op de beschouwde functiekringen kunnen zowel resulteren in of het gevolg zijn van medische en andere klachten. Doel is bij voorkeur vroegtijdig een inzicht te verkrijgen in de eigen holistische persoonlijkheid om op basis daarvan, preventief bij te sturen waar dit wenselijk of mogelijk is.

De hier voorgestelde diensten zijn geen vervanging van de gangbare medische behandeling. Een medische diagnose stellen is voorbehouden aan de arts. Wij zijn voorstander van een goede samenwerking tussen reguliere en complementaire geneeswijzen (CAM). U wordt dan ook doorverwezen als bepaalde indicaties daar aanleiding toe geven, zodat u uit eigen beweging de voor u best passende therapeutische keuzes kan maken.

